>> https://www.youtube.com/watch?v=2tD86BihRuo

Câu hỏi thứ 8

Con tên là Nông Thị Tân - Bắc Giang, con có nhân duyên theo Thiền Quán này là khóa thứ 7, kể từ năm 2017 của Thiền Sư.

Từ một người bị mắc bệnh ung thư, sau đó Gia đình lại tan vỡ nhưng con luôn thấy bình an và tùy duyên chứ không thấy "Khổ" và chìm đắm trong khổ như bao người, và con biết, con đã rất may mắn gặp được Chánh pháp và biết ơn Thiền Sư.

Hôm nay, con có một số câu hỏi mong Thầy xác định và giải đáp giúp con: Từ ngày đi thiền về con rất là tinh tấn thực hành: mỗi ngày 2 giờ, 2 lần sáng tối.

Con chưa xác định được mình đã đạt Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền hay Tứ thiền, con thiền 1 giờ đồng hồ và cảm thấy rất nhẹ từ ngực trở xuống và lâng lâng, vậy rất mong Thầy Thiền Sư chỉ đáp, Con xin biết ơn Thầy!

Trả lời

Quý vị chỉ cần biết mình không phân tâm là Chánh Định rồi phải không nào! Còn là sơ thiền, hay là Nhị thiền, hay là Tam thiền, hay là Tứ thiền cũng không quan trọng!.

Sơ thiền là Bát Chánh Đạo rồi, và lúc đầu, cả một thời gian dài, Tôi cũng chỉ đạt Sơ thiền thôi, chứ không phải đạt được các tầng thiền cao hơn.

Có một video, có câu trả lời, tôi đã nói chuyện đó rồi, cho nên Quý vị để hiểu Sơ thiền; Nhị thiền; Tam thiền; Tứ thiền, thì Qúy vị học thuộc các tiêu chuẩn đó, như lúc tối, tôi trả lời rồi.

Câu hỏi thứ 9

Con thưa Sư: Con đã từng chứng kiến trường hợp: Người mất đi, xong một thời gian ngắn, Người đấy được nhập vào một Người khác. Người đã mất có những hành động, lời nói đúng như trước đây khi họ còn sống trên cơ thể Người được nhập.

Hôm nay, con được học Pháp học Bản ngã, nên con hiểu đúng sự thật về trường hợp trên như thế nào, trong trường hợp không có linh hồn ạ !?

Con thành kính tri ân Sư!

Trả lời

Câu này, hôm nay Quý vị học bài "Hóa sanh" là Quý vị tự giải đáp được!

Câu hỏi thứ 10

Con thưa Sư: Con có một số thắc mắc sau, con mong được Sư giải đáp, con xin tri ân Sư: Cách ứng dụng Bát Chánh Đạo vào cuộc sống Gia đình vợ chồng như thế nào!?

Trả lời

Cách ứng dụng như thế nào! thì Quý vị cứ thực hành Bát chánh đạo, rồi Quý vị kinh nghiệm được "Nó" như thế nào phải không ạ!

Bây giờ, nếu như mình nói rằng áp dụng nó như thế nào!? thì làm sao mà mình có thể nói được!, khi mà một người không thực hành Bát chánh đạo, mà có nói Họ cũng không hiểu đúng không ạ!, Bởi vì, Họ chưa trải nghiệm, chưa kinh nghiệm, chưa có cái hiểu biết gì về Bát Chánh Đạo cả!.

Còn Quý vị Học Bát Chánh Đạo rồi, hành Bát chánh đạo rồi, thì Quý vị có thể thấy rằng Quý vị thực hành là quán Thân, hay quán Thọ, hay quán Tâm, quán Pháp. Nếu như thực sự, khi đó Tâm Quý vị là Bát chánh đạo, thì Quý vị sẽ có Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Quý vị có lời nói, hành động cư xử với nhau rất đúng mực, rất tử tế, rất an lành. Cái này, thì Quý vị phải thực hành, rồi Quý vị trãi nghiệm. Quý vị cứ cố gắng thực hành cho liên tục, để Quý vị kinh nghiệm được điều đó.

Thí dụ đơn giản một người mới thực hành Thiền Trà, thì họ kinh nghiệm được là: nếu cứ ngậm chặt "răng, lưỡi", rồi nhớ đến, hay nghĩ đến "răng" hoặc nhắc thầm "răng; răng". Thì Quý vị kinh nghiệm được uống trà lúc đó, nó khác với uống trà trước đây". Lúc đó, uống trà rất cẩn thận; rất chuyên chú; rất từ tốn; rất vui, thoải mái; Thế thì Quý vị thấy rằng, Nó khác trước, uống trà trước kia là "Lục chà, lục chụp"; rồi nghĩ chuyện nọ, chuyện kia; rồi khởi lên thích trà ngon, hay trà dở. Thế thì, Quý vị chỉ cần thực hành như vậy, Quý vị đã thấy hành vi uống trà của mình đã thay đổi có cái vui; cái thoải mái;

Nếu như, Quý vị thực hành như vậy, Quý vị có được cái chú tâm liên tục, không tập trung như vậy, thế thì nhờ cái chú Tâm liên tục đó, Quý vị an trú được cái trạng thái Sơ thiền, và lúc đó với Sơ thiền, thế thì Qúy vị kinh nghiệm được cái tâm trạng tích cực, vui, thoải mái, và nếu như Quý vị vui, thoải mái, thì Quý vị có cau có; có đá thúng, đụng nia, có cư xử vợ, chồng, con, một cách là như trước không!?

Thế thì, Quý vị sẽ thấy rằng nếu như Quý vị thực hành:

Đầu tiên là "Quán thân", bằng cách nhớ đến "răng" hay nghĩ đến "răng";

Nhớ đến thì nghĩ đến, (đó là "Niệm" mà);

Rồi tư duy nhớ đến "răng" thì là sẽ nghĩ đến "răng";

Nghĩ đến "răng" thì nghĩ đến, chú tâm nơi "răng" hoặc là nhắc thầm là "răng; răng". Lúc đó có sự chú tâm cảm giác "răng, lưỡi", cũng đồng thời là chú tâm mọi công việc.

Lúc đó, Quý vị kinh nghiệm được cái tâm trạng tích cực vui, thoải mái và với tâm trạng tích cực vui, thoải mái, có phải rằng quan hệ, cư sử vợ chồng, con cái, Cha mẹ khi đó là tốt đẹp không!

Cho nên Quý vị phải thực hành, rồi Quý vị kinh nghiệm được cái đó, rồi Quý vị tự trả lời được cái này! Bây giờ tôi chỉ mô tả như vậy, rồi Quý vị phải trải nghiệm!

Con có thấy một câu Sư nói là: "Không xen vào chuyện người khác" nên hiểu câu đó như thế nào; Trong trường hợp, mình cần giúp đỡ thì mình ứng dụng Bát Chánh Đạo ra sao cho đúng ạ!?

Quý vị không xen vào việc người khác, thì Quý vị phải thực hành, để mình thấy rằng, khi mình thực hành Bát Chánh Đạo và mình làm tốt công việc của mình như mình quán Thân, quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp, mình đều làm tốt công việc của mình. "Tốt" có nghĩa là làm với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Khi mình làm với tâm trạng tích cực vui, thoải mái thì mình không bị lôi cuốn vào chuyện gì cả. Khi đó tâm mình bình an, thoải mái vì mình đã làm tốt công việc của mình, thế là, lúc đó mình sẽ không xen vào việc của người khác, và lúc đó mình chỉ thấy, nghe, cảm nhận bằng cái Biết trực giác thôi! Không có nhận xét, đánh giá người đó; không thích, không ghét, đó gọi là không xen vào việc của người khác.

Quý vị thấy rằng: khi nào Bát tà đạo bị lôi cuốn vào một việc gì đó, là do thích, ghét,.. đó gọi là can thiệp vào việc bên ngoài. Còn bây giờ, Quý vị không thích, không ghét bởi vì kinh nghiệm rằng chẳng can thiệp vào việc gì cả!. Giải thoát khỏi mọi đối tượng.

Khi Quý vị có Chánh kiến khởi lên: Khi thấy rằng cần phải giáo dục con hay cần phải làm một việc gì đó, đó là Chánh kiến khởi lên thì Quý vị sẽ có lời nói, hành động với Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng với sự đúng mực, với sự tử tế, với trí tuệ, thì lúc đó là Bát chánh đạo và Quý vị sẽ sống với Bát Chánh Đạo.

Cho nên, Quý vị cứ làm tốt việc của mình, làm tốt việc của mình chính là tu tập Bát Chánh Đạo, sao cho nó đúng, cho nó chính xác, rồi Quý vị sẽ kinh nghiệm được cần giúp đỡ người khác, thì tự động nó khởi lên và giúp đỡ như thế nào!. Rồi sẽ biết không xen vào việc người khác là như thế nào,! cái này là Quý vị tự mình trải nghiệm.

Câu hỏi thứ 11

Kính Bạch sư: Khi thực hành một số thời tọa thiền, con cảm giác trạng thái trú tâm: diệt Tầm, diệt Tứ rồi tăng trưởng lên trạng thái thật là bình an, vắng lặng.

Con cảm giác vắng luôn cả cơ thể, thỉnh thoảng mới cảm nhận được nhịp thở rất nhẹ ở vị trí dưới lỗ mũi, môi trên. Con không rõ chính xác là trú trạng thái này bao lâu, cho đến khi con khởi lên một ý nghĩ trạng thái này rất tuyệt, muốn kéo dài, thì trạng thái đó mất đi. Khi đó con mới cảm nhận rõ là cảm giác thở vô, thở ra nơi Thân. Như vậy, có phải có trạng thái đó xảy ra thì Con đã bị quên thân không ạ?

Trả lời

Quí vị thấy rằng lúc đó đâu phải quên Thân đâu! lúc đó, cảm nhận cảm giác thở vô, thở ra rất là nhẹ! và vẫn có một số cái cảm giác nhẹ khác.

Quên Thân tức là không biết cái cảm giác gì trên Thân nữa, cho đến tứ Thiền, Quý vị cũng không còn cảm nhận được, kể cả cảm giác thở vô, thở ra, vì nó nhẹ và vi tế, nên nhiều người nói rằng từ "Cổ" trở xuống là mất "Thân". Không phải mất "Thân" mà do cảm giác nó nhẹ, nó vi tế, nên không còn cảm nhận được, nhưng dẫu sao vẫn còn cảm giác nơi "răng" rất nhẹ, rất vi tế.

Ngay cả Tứ Thiền cũng không gọi là quên "Thân" được, vẫn có cảm giác trên "Thân", vẫn còn cảm nhận được, tuy rằng nó rất vi tế, cho nên nói rằng là mất "Thân", (mất "Thân" là mất từ Cổ trở xuống) ta dùng chữ mất "Thân" ở đây là chưa chính xác, mà phải nói rằng cảm giác từ "Cổ" trở xuống, gần như không có nữa, nó rất nhẹ, rất vi tế.

Tại sao nhiều người nói rằng mất "Thân" là từ "Cổ" trở xuống, là bởi vì vẫn còn cảm nhận cảm giác nơi "răng", cho nên chỉ từ "Cổ" trở xuống là có cảm giác nhẹ, vi tế, nên ta có cảm giác là không có "Thân", cho nên nó như vậy không phải gọi là mất "Thân".

Câu hỏi thứ 12

Thưa Sư, nhờ Sư giải thích và phân biệt giúp con: Cảm giác "pháp trần" phát sinh khi ý tiếp xúc với pháp trần và "niệm trí nhớ", con cảm ơn Sư.

Trả lời

Niệm là một tâm hành, là trí nhớ, còn cảm giác pháp trần là cảm giác thọ, cho nên Quý vị nhớ lộ trình: căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ; Tưởng.

Trong trường hợp, ý tiếp xúc với Pháp, thì Thọ ở đây là cảm giác pháp trần. Tưởng ở đây là tưởng thức ghi nhận cái cảm giác pháp trần đó, rồi tiếp đến

mới niệm, tiếp đến mới tâm hành niệm. Tâm hành niệm thì đưa đến tư duy, tư duy mới đưa đến cái biết ý thức.

Trong trường hợp hành Bát chánh đạo thì ý thức khởi lên, biết cái đối tượng, (được tưởng thức ghi nhận đó), là cảm giác pháp trần, thì ý thức đó khởi lên là do chánh niệm, Chánh tư duy mới đưa đến cái biết ý thức Chánh kiến đó.

Còn trong trường hợp hành Bát tà đạo cũng là ý tiếp xúc với pháp, phát sinh Thọ; tưởng là cái cảm giác pháp trần đó, rồi đồng thời tưởng thức khởi lên, nhưng mà tà niệm kích hoạt thông tin, làm phát sinh tà tư duy, làm phát sinh cái biết ý thức.

Ví dụ: Ồ ta đang thấy nhà ta, con ta, nó đang làm gì đây!? nó bỏ nhà đi chơi, v,v…, thì ý biết ý thức đó là tà kiến và cho rằng là cái được thấy đó là cảnh thật đang xảy ra đúng không! Thế thì, là Quý vị phải phân biệt được cái lộ trình nó xảy ra là căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ; Tưởng, rồi tiếp đến là Niệm mới khởi lên.

Thưa Sư: không có Tâm nguyên khối thì cũng từ thấu hiểu nội tâm, được hiểu theo nghĩa như thế nào!?

Chúng ta phân biệt: tâm với thế giới cảnh trần, Quý vị thấy rằng trong 5 nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, thì sắc là các cảnh trần (thế giới vật chất), còn Thọ, tưởng, hành thức là Tâm.

Đa phần, chúng ta phân biệt thọ, tưởng, hành, thức là nội tâm, còn sắc uẩn là ngoại cảnh. Khi chúng ta nói nội tâm là chúng ta phân biệt thọ, tưởng, hành, thức và Tâm là gồm nhiều thứ khác nhau, chứ không phải có 1 cái tâm nguyên khối, và nhiều thứ đó được chia làm thành 4 nhóm: thọ, tưởng, hành, thức, đến đây Quý vị thấy rằng, đa phần mọi người đều hiểu rằng Tâm là 1 cấu trúc nguyên khối và hiểu theo nghĩa khác là linh hồn, Tâm nguyên khối, nó chạy từ chỗ này sang chỗ kia, Tâm được ví như 1 con Vượn chuyền cành, đúng không nào?!.

Quý vị học ở đây thì hiểu rằng Tâm là một lộ trình sinh lên, rồi diệt đi; sinh lên, rồi diệt đi, là cả 1 lộ trình đó gọi là nội tâm, nó cũng không phải là 1 thứ, cũng không phải là nguyên khối của 1 lộ trình, mà nó gồm thọ, tưởng, hành, thức sinh, diệt nối tiếp nhau.

Quý vị hiểu chúng ta nói nội tâm là để chỉ cho Tâm, gồm rất nhiều thứ khác nhau sinh, diệt theo một cái lộ trình.

Thưa Sư: Triết học Phật giáo được hiểu như thế nào? Những gì mà Đức Phật gọi là giáo pháp đây?

“Nó” không phải là triết học, hoàn toàn không phải triết học, cho nên rất nhiều người nói rằng Phật giáo là minh triết. Phật giáo không phải là minh triết, “Nó” không có cái ý nghĩa triết học.

Triết học là bao gồm triết học duy vật và triết học duy tâm, đó là những hệ tư tưởng nhằm khám phá vật chất và tinh thần, căn nguyên của vũ trụ, v,v,..., còn Phật giáo là Trung Đạo, “Nó” là ly hai cực đoan: duy vật và duy tâm, “Nó” không phải là triết học duy vật cũng không phải là triết học duy tâm, “Nó” không phải là triết học, “Nó” là chân lý, “Nó” là những cái hiểu biết đúng sự thật.

Câu hỏi thứ 13

Thưa Sư: khi con thiền buổi tối trước khi đi ngủ lúc khoảng 11 giờ thường hay bị nóng bụng hoặc nóng ruột. Làm thế nào để chấm dứt tình trạng này?!

Theo Sư khi trở về cuộc sống hàng ngày thì mình nên thiền bao lâu một ngày và vào thời điểm nào để hiệu quả cao nhất!?. Con cảm ơn Sư!.

Trả lời

Có thể Quý vị thiền lúc 11 giờ, có thể lúc đó bụng đói nên có cái cảm giác đó thôi, và không có gì đặc biệt cả!, và khi Quý vị cảm nhận được cái cảm giác đó, thì Quý vị quán “cảm giác, cảm giác” để biết nó là cảm giác. Khi biết nó là cảm giác thì không có suy nghĩ linh tinh tìm hiểu đó là cái gì nữa, biết chính xác cái đối tượng đó là cảm giác rồi!.

Về nhà thì thiền như thế nào!? Cái này vào ngày cuối cùng, Quý vị sẽ được hướng dẫn khi hết thời thiền này, thì về nhà sẽ thực hành thiền như thế nào.

Câu hỏi thứ 14

Thưa Sư: con quan sát tâm và thấy: nếu con muốn thay đổi tâm của con thì vẫn được.

Ví dụ lúc đi Thiền, Tâm con trống không, xong con quán lại cảm giác như Sư nói, rồi con liền tự suy nghĩ là con muốn nghĩ đến một con bò màu đỏ, thế là tâm con hiện lên hình ảnh một con bò màu đỏ và nếu như muốn mà điều khiển được tâm thì tại sao phải rèn luyện Chánh niệm để có Chánh kiến, Chánh tư duy, đổi từ Tà kiến, Tà tư duy sang Chánh kiến, Chánh tư duy là có thể điều khiển được tâm đấy chứ ạ. Mong Sư khai thị thêm giúp cho con.

Trả lời

Quý vị thấy rằng không thể điều khiển được tâm!, bởi vì tâm là Duyên khởi, nên nó theo quy luật. Đã là quy luật, thì có ai điều khiển được quy luật được đâu!. Quý vị thấy rằng dường như quy luật nước chảy từ chỗ cao xuống chỗ thấp là quy luật.

Thế thì đã là quy luật thì nó là vô chủ, vô sở hữu, và chúng ta cũng khám phá quy luật duyên khởi cho nên mới phát hiện ra đã là quy luật thì nó vô chủ, vô sỡ hữu, và không ai có thể làm chủ điều khiển được!, thế thì Quý vị phải thấy rằng nếu như Quý vị thay đổi Niệm thì nó thay đổi Tâm.

Thí dụ, Quý vị thực hành Chánh niệm về thân thì lộ trình đó đưa đến tỉnh giác (Chánh Định tỉnh giác), nhưng Quý vị quán Thọ thì chánh niệm về Thọ, nó khởi lên là chánh kiến, nhưng Quý vị phải hiểu rằng đâu có phải điều khiến được Niệm!, Niệm nó phải phát sinh theo lộ trình Xúc, Thọ, Tưởng rồi mới đến Niệm, tùy theo là Tà niệm hay Chánh niệm mà Bát tà đạo hay là Bát Chánh Đạo khởi lên, và

Quý vị hiểu rằng Niệm đâu có phải mình điều khiển được, “nó” khởi lên đúng theo quy luật của “nó”, tức là “nó” tùy thuộc vào lượng thông tin nào nổi trội trong đó.

Khi mà Xúc, Thọ, Tưởng, (lượng thông tin này) được truyền vào bộ nhớ, thì những thông tin này tương tác với những thông tin nào nổi trội nhất trong bộ nhớ, do tương tác đó nên nó mới khởi lên nội dung của Niệm:

- Nếu (lượng thông tin này) là Vô Minh, Chấp ngã nổi trội, thì lúc đó lượng thông tin Thọ, Tưởng này tương tác với Vô Minh, Chấp ngã và những tri thức kinh nghiệm nhuộm màu Vô Minh, Chấp ngã đó, thì Tà niệm khởi lên;

- Còn nếu như Minh nổi trội, thì lúc đó là Chánh niệm khởi lên, và không thể nào điều khiển được!.

Cho nên Quý vị thấy rằng nếu một người đang lo lắng, đang bị pháp luật sờ gáy, rồi công an gọi,v,v..., lúc đó những thông tin lo lắng, sợ hãi, trong bộ nhớ nổi trội hơn, lúc đó có tu tập Bát Chánh Đạo được không!? lúc đó, những thông tin đó nổi trội hơn, thì lộ trình tâm, tự động khởi lên những Tà niệm thôi, không thể nào là Chánh niệm khởi lên được.

Nếu như Quý vị nhớ hôm trước mà tôi giới thiệu bài “dùng tâm đánh bại tâm”.

Nếu như thông tin đó nổi trội trong bộ nhớ của Quý vị, lúc đó Quý vị mới nhớ đến: thở vô một hơi dài rồi ngưng thở; rồi chú tâm vào; rồi thở ra nhẹ nhẹ. Lúc đó, Quý vị mới bắt đầu đánh bại được lộ trình tâm lo lắng, sợ hãi, và rồi kích hoạt dần dần cái Minh, lúc đó Chánh niệm mới có thể khởi lên.

Nhưng Quý vị thấy rằng để cho trí nhớ khởi lên, là phải thực hành thở vô, thở ra như vậy, và phải thực hành rất nhiều lần và phải đối mặt với nó rất nhiều lần, thì cái đó nó mới nổi bật, khi lâm nguy như vậy mới nhớ được, chớ còn chưa thực hành, hoặc nghe nói thì không bao giờ nhớ được chuyện này.

Quý vị nhớ kể cả là trí nhớ, nó là con đường 2 ngã, bắt đầu từ Niệm, Xúc, Thọ, Tưởng, Căn trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời Thọ, Tưởng, tiếp đến là con đường hai ngã, tiếp đến đây là Niệm sẽ khởi lên:

- Nếu như là Tà niệm thì là Bát tà đạo khởi lên;

- Nếu như là Chánh niệm thì Bát Chánh Đạo sẽ khởi lên.

Cho nên, Quý vị mới thấy rằng cái Niệm nó quan trọng, "Nó" chia đôi là ở chỗ này đây và điều này để Quý vị hiểu rằng:

- Tại sao pháp hành là chỉ hành Tứ niệm xứ thôi, chỉ thực hành chánh niệm thôi.!

- Tại sao nói rằng con đường chấm dứt khổ là Bát Chánh đạo!;

Học thì rõ ràng như vậy: Tứ Thánh Đế; Khổ Đế; Tập đế; Diệt Đế; Đạo đế.

Đạo đế là Bát chánh đạo thì phải thực hành Bát Chánh Đạo chứ!?, nhưng khi pháp hành lại chỉ thực hành Chánh niệm. (Bốn loại chánh niệm đó).

Quý vị hiểu rằng quy luật là Duyên khởi từ Tà niệm khởi lên Bát Tà đạo, từ Chánh niệm (thì tuần tự là Bát Chánh Đạo), nó sẽ khởi lên, và lý do con đường hai ngã đó, Nó phân biệt bởi Tà niệm và Chánh niệm.

Tuy rằng Niệm, bản chất của nó là trí nhớ nhưng mà tùy thuộc vào nội dung của Niệm, mà cái Niệm đó là Chánh niệm hay là Tà niệm.

Tuy rằng, chúng ta cứ nghĩ rằng là mình thay đổi được Tâm, mình thay đổi từ Tà niệm thành Chánh niệm, nhưng không phải! phải đúng Qui Luật Duyên khởi, chứ không phải ai điều khiển, làm thay đổi được Tâm.

Quán Thọ có bớt đi được những suy nghĩ linh tinh không cần thiết không ạ?! Quán thời gian thì có đạt được định tốt không ạ?!

Quý vị phải hiểu như thế này,! khi Quý vị quán khởi lên là "cảm giác, cảm giác", thì lộ trình tâm đó có Chánh kiến, và khi mà lộ trình tâm là Xúc, Thọ, Tưởng, Chánh niệm, Chánh tư duy, Chánh kiến khởi lên, đương nhiên là nó đang xen với Xúc, Thọ, Tưởng, Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, tỉnh giác rồi Xúc, Thọ, Tưởng, Chánh niệm, Chánh tư duy, Chánh tri kiến.

Chánh Tri kiến ở đây là Quý vị Khởi lên hiểu biết cái đối tượng đó là "cảm giác, cảm giác" là "Thọ, Thọ" và đương nhiên thông tin đó được lưu vào bộ nhớ và khi lộ trình tâm Bát chánh đạo như vậy kết thúc, thông tin lưu vào bộ nhớ đó là thông tin nổi trội nhất trong trong bộ nhớ, trong kho chứa.

Cho nên, lộ trình tâm sau: Xúc, Thọ, Tưởng, Chánh niệm sẽ kích hoạt thông tin nổi trội nhất, đối tượng đó là cảm giác nổi trội nhất, cho nên Chánh tư

duy sẽ khởi lên, phân tích, so sánh đối tượng với thông tin mà Niệm kích hoạt lại làm phát sinh Chánh tri kiến, biết đối tượng đó là Thọ.

Cho nên Quý vị thấy rằng quán Thọ (hay là quán cảm giác), thì Quí vị thấy lộ trình Tâm có Chánh kiến: "cảm giác, cảm giác" khởi lên liên tục, từ đối tượng nổi trội này sang đối tượng nổi trội khác (Ở đây, Quý vị thấy rằng không điều khiển được Niệm - Chánh Niệm) là bởi vì do chính chất nổi trội của Niệm.

Quí vị quan sát: Khi Lộ trình tâm khởi lên ý nghĩ (ý nghĩ là Chánh tư duy - Niệm) liên tục khởi lên (đó là Chánh kiến khởi lên) từ đối tượng này sang đối tượng khác liên tục là "cảm giác, cảm giác" thì lúc đó chỉ có ý nghĩ duy nhất là cảm giác khởi lên liên tục.

Nên chúng ta nói trong một thời điểm chỉ có một ý nghĩ, một lộ trình tâm khởi lên thôi!

Nếu như ý nghĩ đó là cảm giác liên tục thì các ý nghĩ khác không khởi lên được nữa. Lý do là Quý vị quán cảm giác mà không suy nghĩ linh tinh gì nữa, cho nên là Quý vị càng hiểu rõ cơ chế của cái lộ trình Tâm.

Khi Quý vị chỉ có một ý nghĩ duy nhất là cảm "giác, cảm giác" thì lúc đó không có ý nghĩ gì khác xen vào được, hoặc là kể cả Quý vị quán Thân, đương nhiên Quý vị có ý nghĩ là "răng, răng" liên tục, và phải có ý nghĩ "răng" liên tục khởi lên và như vậy không có ý nghĩ gì khác xem vào được. Lúc đó, cho dù là thấy, nghe, cảm nhận các đối tượng khác nhưng mà không có ý nghĩ gì cả, bởi vì, chỉ có ý nghĩ duy nhất là "răng" là nó khởi lên liên tục, cho nên khi quán "Thân" vẫn có ý nghĩ nhưng chỉ có một ý nghĩ là "răng, răng" thôi, ý nghĩ lúc đó chỉ là chú tâm thôi, không có cái ý nghĩ gì về các cái đối tượng được thấy, được nghe, được cảm nhận, cho nên lúc đó những đối tượng, mình thấy nhưng không nghĩ gì cả, chỉ "thấy" thôi, lúc đó là tỉnh giác.

Rồi nghe chỉ nghe đối tượng đó thôi, chứ không có suy nghĩ, bởi vì có một ý nghĩ duy nhất tiếp tục là "răng răng", cho nên Quý vị cứ duy trì ý nghĩ "răng, răng" thì các ý nghĩ khác không khởi lên được, hoặc là khi Quý vị khởi lên ý nghĩ "răng, răng", nó có thể đan xen vào một số ý nghĩ khác, nhưng mà nó là đan xen với cái ý nghĩ "răng, răng", lúc đó không là suy nghĩ linh tinh từ cái này sang cái khác nữa.

Khi Quý vị nghĩ "răng, răng", thì Quý vị vẫn có các động tác làm việc (phải có ý nghĩ mới làm việc được)nhưng mà chỉ có các ý nghĩ đó thôi, Nó đang xen về cái ý nghĩ "răng, răng" không có các ý nghĩ linh tinh gì nữa.

Câu hỏi thứ 15

Con xin hỏi trong cuộc sống làm việc hàng ngày, ví dụ như lái xe trên đường bất ngờ gặp phải một vật cản trên đường, rồi mình phanh đột ngột, thì mình

nhớ ra quán đó là Thọ vì lúc đó mình mới chú tâm vào vật cản, vì vậy lúc đó chú Tâm, có Tầm, có Tứ nên nó là Tà định.

Trả lời

Không phải!

Khi Quý vị phanh là đã có chú tâm những cái lộ trình tâm trước rồi, và lộ trình Tâm sinh lên rồi duyệt đi rất nhanh chóng, khi Quý vị đạp phanh đó, tức là phải có chú tâm vào đối tượng rồi, và nếu như khi đó Quý vị vẫn nhớ đến "răng, lưỡi", vẫn ngậm chặt "răng lưỡi" thì lúc đó Quý vị vẫn có ý nghĩ "răng" nhưng vẫn có ý nghĩ là nguy hiểm, cho nên tác ý đưa đến đạp phanh, thì lúc đó Quý vị quán thân nhưng vẫn làm được việc đó.

Nhưng khi Quý vị quán Thọ, chúng ta đạp phanh rồi quán Thọ, thì có nghĩa rằng lúc đó Chánh kiến kích hoạt, quán đối tượng đó là Thọ luôn, quán thân rồi quán Thọ, thì như vậy phải linh hoạt chứ không phải rằng là chỉ là quán thân hay là quán thọ, nó tự động khởi lên.

Cho nên, Quý vị trong cuộc sống mình nghĩ đến "răng", nhớ đến "răng", nghĩ đến" răng" hay là nhắc thầm "răng, răng" thì tuy rằng Quý vị quán Thân, nhưng vẫn có ý nghĩ "răng" và chú Tâm các đối tượng khác là nó tự động, Quý vị không phải làm gì cả.

Quý vị chỉ cần nhớ đến (là Niệm), là Chánh niệm, nhớ đến răng là chánh niệm thì sẽ phát sinh nghĩ đến "răng" là chánh tư duy, rồi chánh kiến, rồi khởi lên chú Tâm "răng", nhắc thầm là "Răng, răng", Quí vị nhớ đến cũng được, hay nghĩ đến, hay nhắc thầm "Răng, răng" đều là lộ trình Tâm khởi lên, tạm thời có thể nói lúc đó Quý vị đang quán Thân, nhưng quán Thân đó, Chánh niệm đó, cũng đồng thời kích hoạt những điều Quí vị học, đưa đến quán Thân, quán Tâm, Quán pháp, nó tự động nó khởi lên.

Trong cuộc sống, Quí vị quán Thọ, quán Tâm, Quán pháp nhiều lần và kích hoạt nó lên, một cách thuần thục, thì Quí vị chỉ cần nhớ đến, hay nghĩ đến "răng", thì toàn bộ những điều đã học sẽ được kích hoạt thì Chánh niệm, về Thân, về Thọ, về Tâm, về Pháp nó tự động nó khởi lên.

Câu hỏi thứ 16

Kính thưa Sư cho con hỏi một câu trong một bài giảng Sư có nói đến ăn đúng giờ và ăn đúng thức ăn, nhưng Sư chỉ trả lời về ăn đúng giờ và trong buổi sáng đến 12 giờ trưa, ăn bao nhiêu cũng được. Còn về ăn đúng thức ăn Sư chưa trả lời, vậy ăn đúng thức ăn ở đây là ăn những gì!? Con xin cảm ơn Sư rất nhiều!

Trả lời

Quý vị nhớ lại xem tôi có nói là ăn thức ăn gì không?!

- Không bao giờ! và

Chúng tôi cũng nhắc Quý vị rằng chúng ta không bao giờ đặt vấn đề là ăn thức ăn gì! mà chúng ta thực hành là ăn như thế nào!

Có hai cách ăn: cách ăn với tà niệm và cách ăn với chánh niệm. Chứ tôi không đề cập đến là ăn gì!

Quý vị sẽ thấy rằng: Thế gian thì lựa chọn ăn gì?! rồi làm gì!? rồi nghĩ gì?! nói gì!?, đúng không?! còn Giáo Pháp ở đây không phải là ăn gì, làm gì, nói gì, nghĩ gì, mà là "Như thế nào"! ăn như thế nào! nghĩ như thế nào! Nghĩ như thế nào?! có hai cách nghĩ (nghĩ là tư duy): Tà tư duy, và Chánh tư duy.

Giống như khi tối có câu trả lời rằng là Bà-la-môn thì phải "biết liên tục", bởi vì quan điểm của Bà-la-môn là cái biết đó là thường hằng. Lúc đi, lúc đứng, lúc nằm, lúc ngồi, lúc ngủ, lúc đói, lúc thức, đều có cả, bởi vì linh hồn là bất tử, bất sinh bất diệt. Cái biết là linh hồn, cho nên là cái biết đó là liên tục không sinh, không diệt. Lại quan điểm nói rằng là: Phật nói là cái gì cần biết thì biết, cái gì không cần biết, thì không cần biết, cái đó đâu có phải là quan điểm của Phật.

Quan điểm của Phật là gì!? Biết có hai loại biết: biết tà kiến và biết Chánh kiến, như vậy Phật chỉ chủ trương biết như thế nào!. Phàm phu thì biết tà kiến, còn Quý vị thực hành để biết chánh kiến.

Cho nên không phải là ăn gì, làm gì, nói gì, nghĩ gì, biết gì! mà là: ăn như thế nào? làm như thế nào? nghĩ như thế nào? biết như thế nào thôi!.

Câu hỏi thứ 17

Kính Sư khi con quán Thọ con hình dung ra cái nhà của con, con biết đó là cảm giác do ý tiếp xúc pháp mà phát sinh, rồi con thấy mình bình thản với cảm giác pháp trần đó. Tuy nhiên, khi con hình dung ra hình ảnh cha, mẹ, vợ con, con cũng biết đó là cảm giác pháp trần mà con thấy xuất hiện cảm giác xúc động, có phải có lộ trình tâm tiếp theo xuất hiện và lộ trình Tâm đó là Bát tà đạo đã không?

Trả lời

Thì đúng như vậy rồi!, khi có xúc động là Bát tà đạo rồi! Còn Bát chánh đạo, không có thái độ không thích, không ghét, không có xúc động gì cả! Bình thản.

Đương nhiên bởi vì (Quý vị) lúc đầu cảm giác pháp trần đó khởi lên, thì Quý vị biết cảm giác pháp trần lúc đó là Bát Chánh Đạo, nhưng tiếp theo thì lại là Bát Tà đạo nó khởi lên, bởi vì nó sinh diệt rất nhanh chóng.

Nếu như con liên tiếp tục quán cảm giác xúc động, đó là cảm giác đúng không ạ?!

Đương nhiên cái xúc động đó là cảm giác. Cảm nhận cái xúc động đó là cảm giác thôi!

Cái xúc động đó là cảm giác, và khi mình là quay trở lại, mình quán nó là "cảm giác; cảm giác; cảm giác" thì lúc đó là mình đã trở lại bình thản, lúc đó mới là chánh kiến.

Thiền sinh Lương Thế Huy xin tri ân Sư: Khi con Quán thân con thấy rõ hơi thở.

Quý vị vẫn chưa hoàn toàn là Tuệ tri! Quý vị, có thấy hơi thở đâu mà quán Hơi Thở!

Cái mà Quý vị quán đó, quan sát đó là cảm giác, cho nên khi Quý vị vẫn nghe cái mà Quý vị quan sát đó là cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, chứ không phải là hơi thở đúng không!?

Tất cả, kể kinh sách, kể cả chú giải, kể cả phương pháp tu tập hiện nay là Chú tâm vào hơi thở vô, hơi thở ra; Quan sát hơi thở vô, hơi thở ra. Thở vô một hơi dài thì tôi biết rằng, tôi đang thở vô một hơi dài, thở ra một hơi dài thì tôi biết rằng, tôi đang thở ra một hơi dài. Quý vị có thể thấy rằng đó là Tâm biết cảnh không?! vì sự thực hơi thở là không khí, là luồng không khí chuyển động. Có ai thấy được nó không?, để mà nói rằng tôi đang thấy hơi thở vô dài, hơi thở ra dài không?

Quí vị thấy "cái đó" có phải rằng tưởng tượng ra, giống như con Chồn thấy cục thịt có màu đỏ chói mà cho rằng đó là khúc lửa không?

Đây chính là cái vô minh mà không ai nhận ra cả! Cho nên, kể từ khi Quý vị học điều đầu tiên là sự giác ngộ của Đức Phật. Giác ngộ cái thực tại này, là cảm giác do căn trần tiếp xúc mà phát sinh.

Thế thì, Quý vị thấy rằng cái Quý vị cảm nhận là cảm giác thở vô, thở ra, và Quý vị hiểu rõ cái Duyên khởi của nó là do hơi thở (là Xúc trần; là luồng không khí) tiếp xúc với cái thân này, lúc đó nó mới phát sinh ra đồng thời cái cảm giác thở vô, thở ra, đồng thời phát sinh ra cái Tâm biết Thân thức ghi nhận cái cảm giác thở vô, thở ra.

Đương nhiên Quý vị học (nếu như Quý vị thẩm thấu, nhớ được) thì Quý vị dùng từ này, Quý vị nói là con quan sát cái cảm giác thở vô, thở ra.

Chỉ khi Quý vị quên thì Quý vị mới dùng từ là quán hơi thở đúng không!? Đây là một tình tiết rất là đặc biệt, Quý vị sẽ thấy rằng không có nơi nào dạy cho Quý vị là chú tâm ***cảm giác*** thở vô, thở ra cả! mà là dạy chú tâm vào hơi thở

vô, hơi thở ra, và đây là cái điểm khác biệt, cái điểm hoàn toàn khác biệt, Quí vị phải thấy được cái sự thật này, không những về pháp học mà pháp hành, bởi vì Quí vị kinh nghiệm được Thân thức nó ghi nhận ***cảm giác*** thở vô, cảm giác thở ra, có thể là cảm giác thở vô, thở ra là cảm giác phồng lên, xẹp xuống nơi bụng, cũng có thể là nơi ngực, nơi mũi, v,v….

Cho nên, Quý vị lưu ý là mình học, rồi Mình thực hành nhiều lần, thì lúc đó mình Tuệ tri. Cho nên khi đó mình hiểu rằng cái mình quan sát đây là cảm giác thở vô, thở ra, mà hiểu như vậy thì không thể dùng cái từ là hơi thở nữa.

Khi con quán thân, con thấy rõ hơi thở. Còn khi con quán Thọ, con không thấy rõ cảm giác hơi thở, vậy con quán Thọ có điều gì sai không?

Khi Quý vị quán Thân, tức là Quý vị hiểu biết đúng sự thật! lúc đó là Thân thức ghi nhận cái cảm giác thở vô, thở ra, để Quý vị kinh nghiệm được là cái Tâm biết trực giác ghi nhận cái đối tượng.

Còn khi quán Thọ, thì không những lúc đầu phải là Thân thức, nó ghi nhận cái đối tượng đó, rồi ý thức khởi lên biết cái đối tượng ghi nhận đó, là cái cảm giác. Cụ thể là cảm giác thở vô, thở ra.

Nếu như khi Quý vị quán Thân, cảm nhận rõ ràng cái cảm giác thở vô, thở ra, thì lúc đó cái đối tượng quan sát đó là cái cảm giác thở vô, thở ra phải không! Thân thức ghi nhận.

Nhưng đến khi quán Thọ, thì ý thức biết cái đối tượng ghi nhận đó, là cái cảm giác thở vô, thở ra cùng quan sát một cái đối tượng đó chứ đâu phải là đối tượng khác và

Kể cả khi Quý vị quán Tâm, vẫn là cái đối tượng đó, nếu mà Quý vị quán Thân thức ghi nhận Thọ, cũng là trên cái đối tượng đó, Thân thức ghi nhận Thọ, và

Nếu như là Quý vị quán Pháp, thì biết cái đối tượng đó là vô thường, là vô chủ, vô sở hữu, là duyên khởi, đều là quán cái đối tượng thực tại.

Cho nên sau này, Quý vị có quyển (Sách) đúc kết 2, 3 bài giảng đó, thì Quý vị thấy rằng tất cả đều xoay quanh "cái Thọ".

Đầu tiên là Xúc; Thọ; Tưởng.

Căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ; Tưởng lúc đó là Thọ xuất hiện và cái biết trực giác đó là thấy; nghe; cảm nhận cái đối tượng thực tại, tiếp đến là cái biết ý thức, biết cái đối tượng đó, thì có hai cái biết:

- Một là tà kiến thì cho cái đối tượng được biết đó là thế giới vật chất đúng không!

- Còn Chánh kiến thì biết cái đối tượng đó là Thọ rồi,

Tiếp đến biết rồi, thì có Tâm hành nếu như là tà kiến, hoặc tham, hoặc sân, hoặc si đối với cái Thọ đó, rồi mới có lời nói, hành động, cư xử với cái Thọ đó, thế thì tất cả đều xoay quanh cái đối tượng Thực tại, là "Thọ".

Cho nên Quý vị thấy, kể cả trong kinh điển thì đều nói rằng tham ái là tham ái Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp.

Tham ái, (tất cả đều là nói Tham ái) là Tham ái đối với Thọ chứ đúng không! Chứ đâu phải tham ái đối với Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp, bởi vì, thực tại là Thọ.

Cho nên "Thập Nhị nhân duyên" nói rằng do có Xúc mà có Thọ, do có Thọ mà có Ái, Ái là Ái đối với Thọ rất là rõ ràng. Nhưng người đời sau, kết tập kinh điển thì cho rằng là tham ái là tham ái đối với tham Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc. Cho nên là tuy rằng lời Phật vẫn có đó, nhưng kể cả trong cái tập kinh điển, người sau đã xuyên tạc rồi.

Câu hỏi thứ 18

Kính Thiền Sư cho con hỏi: con nghe bài giảng nói Pháp này thoát được 90% khổ, vậy 10% khổ là nỗi khổ do gì, cách nào chuyển hóa nó?

Trả lời

Cái này là Quý vị học trong bài, Tôi nói 50% để cho mọi người nói hình dung ra, Quý vị có thể phân ra làm hai loại khổ: Khổ Thân và khổ Tâm.

- Khổ Tâm là do tham, do sân, do si, nó phát sinh do tham, do sân, do si;

- Nhưng cái khổ Thân là căn trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời Thọ, Tưởng;

Quý vị thấy rằng năm cái lộ trình tâm:

1. Mắt tiếp xúc về sắc;

2. Tai với tiếng;

3. Mũi với hương;

4. Lưỡi với vị;

5. Ý với pháp.

Năm cái lộ trình tâm đó, là không phát sinh cái khổ Thọ trên Thân, và năm cái lộ trình tâm đó, chỉ có cái khổ tâm thôi.

Còn cái lộ trình tâm là Xúc trần tiếp xúc với Thân, thì là phát sinh Thọ, thì có 3 trường hợp:

Khi mà Xúc trần tiếp xúc với Thân thì phát sinh một trong ba loại Thọ: Một là dễ chịu, thì lúc đó là không Khổ, ví dụ như là trời nóng, gió mát, gió nó thổi tiếp xúc với thân, phát sinh cái cảm giác mát lạnh thì đó không phải là khổ Thọ.

Nhưng mà trời nóng, nó tiếp xúc với Thân, nó phát sinh một cảm giác nóng khốc liệt thì đó là Khổ Thọ.

Thế thì, trong ba Xúc trần tiếp xúc lên Thân này, nó phát sinh hoặc là Lạc Thọ, hoặc là Khổ Thọ, hoặc là Bất Lạc Bất Khổ Thọ. Tiếp theo Tà Niệm, Tà tư duy mới phát sinh Tham, Sân, Si, nó mới phát sinh Khổ (thuộc về Tâm).

Vậy thì trên lộ trình Tâm mà Thân tiếp xúc với Xúc trần, đầu tiên phát sinh 3 loại Thọ đó và chỉ có Khổ Thọ là Khổ thôi.

Cho nên, chúng ta phân tích rằng Thọ Khổ này là do Xúc trần tiếp xúc với Thân mà phát sinh, chứ không phải do Tham, Sân, Si phát sinh và

Chúng ta đã quan sát và chúng ta thấy rằng cái khổ Thọ này, nó chiếm tối đa là từ 5 đến 10% gọi là tối đa là 10% thôi. Nhưng mà thực chất thì nó cũng chỉ chiếm khoảng 1% thôi, đó là chúng ta nói lên để cho mọi người dễ hiểu hơn còn thực chất, thì cái khổ Thọ đó chỉ có khoảng 1% thôi. Và Cái khổ Thọ đó, không phải là do tham sân si, cho nên, không thể tu tập Bát chánh đạo mà chấm dứt được nó!, mà khổ Thọ đó, là phải thay đổi Xúc trần.

Ví dụ: Quý vị thấy rằng nhiệt độ lên 50 độ, tiếp xúc với thân này, thì lúc đó có phải là phát sinh cái khổ Thọ không! và người bình thường, thì lộ trình tâm tiếp là sân với nó nữa, cho nên phát sinh “khổ; khổ” đúng không!. Đối với tu tập Bát Chánh Đạo thì chỉ chấm dứt được cái “khổ, khổ”, còn cái khổ Thọ do nóng tiếp xúc với thân, cái đó không thể nào tu tập mà chấm dứt được nó. Cái đó thì phải đổi Xúc trần, cho nên khi mà khổ Thọ Khởi lên đó, thì đi vào cái điều hòa (máy điều hòa) thì nó hết cái khổ Thọ.

Cho nên chúng ta nói rằng khoa học kỹ thuật, các phương tiện, v,v… có thể giúp cho con người thoát khổ nhưng mà chỉ thoát khổ được 5 đến tối đa là 10% khổ thôi. Cho nên đối với những người Giác ngộ, chất dứt cái khổ của tham, sân, si nhưng mà vẫn còn cái khổ dư sót do hoàn cảnh sống đó, cho nên Quý vị hiểu, ta nói là 5 đến 10% khổ đó.

Cho nên chúng ta không phủ nhận các tiến bộ, khoa học kỹ thuật, cho nên chúng ta học cách sống thích nghi, thích nghi với mọi cái hoàn cảnh chứ không phải rằng như tôi nói hôm trước: Chủ trương là rất nhiều người nói rằng, Tu Phật giáo là “Xã Phú Cầu Bần” là hoàn toàn sai phải không!

Các Quý vị xem trong truyện, trong phim, các Vị xưng ta là Bần Tăng, Bần tăng là Sư nghèo phải không ạ! Hay là Bần Sư, có phải rằng đó là cái tư tưởng "Xã Phú Cầu Bần" không?. Đó không phải là Phật giáo, mà đó là xuyên tạc Phật giáo, xưng là "Bần tăng" tức là thể hiện cái tư tưởng "Xã Phú Cầu Bần", Phật giáo không chủ trương như vậy.!

Phật giáo chủ trương thích nghi với mọi cái hoàn cảnh sống, cho dù là giàu sang thì vẫn là sống, mà không tham ái nó, không ràng buộc với nó. Cho nên là khi mà có những cái khổ Thọ khốc liệt, thì vẫn có thể thích nghi, không là bực bội, không là sân hận với nó.

Liệu cái "Ta" mà phương pháp đang quán có phải là suy nghĩ ý căn không ạ!? xin Thiền Sư phân tích nguyên lý hoạt động của nó, để con rõ thêm!

Cái này thì Quý vị xem bài "Bản ngã" rồi phải không ạ! Nghe bài bản ngã rồi!

Cái bản ngã là tư tưởng chấp ngã, chứ đâu phải có một cái Bản ngã thật đâu! Là tà kiến!,

Không có một Bản ngã nào hiện hữu, là một cái thực thể nào cả! Đó là cái tư tưởng chấp ngã, là một tư tưởng tà kiến thôi! chứ không phải có một cái bản ngã nào cả!

Xin cho con hỏi nỗi đau vật lý: Đau chân; Đau tay thì bằng phương pháp này, quán như thế nào, để hết khổ được vui?!.

Khi Quý vị thấy rằng đau chân, đau tay này, là chúng ta nói là khổ Thọ. Cái này không thể dùng "quán", dùng "tu" để mà chấm dứt được, bởi vì Tu là chỉ đoạn trừ được cái khổ của tham, sân, si thôi, chứ còn cái khổ này là do xúc trần. Cho nên, kể cả một vị giác ngộ thì vẫn còn có cái khổ dư sót này.

Quý vị đọc trong kinh điển thấy Đức Phật vẫn có ốm, vẫn có những cái đau khốc liệt, vẫn có khổ Thọ, đó là cái khổ của dư sót của Vị giác ngộ và chính là những cái đau chân, đau tay, đau bệnh và Quý vị phải hiểu rằng, cái tính chất của nó là vô chủ, vô sở hữu. Không ai có thể làm cho nó hết được, cho nên kể cả trong Phật giáo, không hiểu được cái tính chất này, cho nên không hiểu được vô ngã là gì!

Vì vậy, rất nhiều "người tu" bây giờ là để làm chủ nghiệp, làm chủ thân, tâm; Tu là để làm chủ cảm xúc, quản trị cảm xúc; thậm chí nói là tu là để làm chủ sinh, già, bệnh chết, toàn là những tư tưởng tà kiến. Cho nên nói rằng, "Uhm" họ làm chủ được, thì khi mà cơn đau khởi lên là họ có thể làm chủ, rồi làm chấm dứt đó, điều khiển được nó, để mà thấy rằng hoàn toàn là tà kiến.

Đức Phật trong kinh điển, Quý vị có thấy rằng, mô tả nhiều cái cơn đau dữ dội, v,v... Nhưng mà có làm chủ được không?! Cái tính chất Đức Phật phát

triển là vô ngã chính chỉ là tính chất vô chủ, vô sỡ hữu của các cái sự vật, hiện tượng.

Câu hỏi thứ 19

Thưa Sư cho con có một câu hỏi về pháp Hành như sau: Con đã tham gia vài khóa tu ngắn ngày tại Goshika, trong thời gian tu tập gần như cảm giác pháp trần xuất hiện rất ít, mặc dù bình thường con là người thường xuyên suy nghĩ logic, sắp xếp thông tin, vì vậy trong hai thời thiền tọa sáng nay, quán Thọ nơi Thọ để tuệ trí với cảm giác pháp trần, con cảm thấy khá khó khăn để chú tâm, vì phải tìm kiếm các cảm giác Pháp trần và Tuệ tri nó, như hướng dẫn của Sư. Do đó, con rơi vào trạng thái buồn ngủ nhiều lần, Sư giúp con lý giải hiện tượng trên và con cần thay đổi như thế nào, để tu tập hiệu quả hơn?!

Trả lời

Cái này thì Quý vị sẽ thấy rằng cảm giác pháp trần, nó rất là nhiều, và gần như là nó áp đảo, nó bằng cả năm loại cảm giác kia. Bởi vì, bất kỳ cái gì, nó cũng đều khởi lên cảm giác pháp trần, mà Quý vị không tin ý thôi.

Quý vị nghe nói cái gì, thì lập tức, nó hiện lên cái đó. Bây giờ, tôi nói "Cầu Long Biên" thì Quý vị thấy nó rồi, đó là cảm giác pháp trần, nó khởi lên rồi.

Bây giờ, Quý vị nhắm mắt lại, Quý vị hình dung ra cái trước mắt, thì rõ ràng nó là cái không. Khi mà Quý vị hướng đến như vậy, thì ý tiếp xúc pháp thì khởi lên cái cảm giác pháp trần liền, chứ không phải khó khăn gì!.

Quí vị nhớ đến chuyện gì, thì nó khởi lên liền. Nhớ đến con, thì lập tức khuôn mặt của con, nó khởi lên, mà nhớ đến cái nhà, là nó khởi lên liền, vậy thì đâu gì khó khăn.

Cho nên Quý vị quán Thọ, cái đề mục là cảm giác pháp trần hay là quán tâm, cảm giác pháp trần thì Quý vị nhớ đến cái gì, thì nó hiện lên cái đó thôi, không có gì là khó khăn cả.

Câu hỏi thứ 20

Thưa Thiền Sư, Con xin phép có một số câu hỏi như sau: Hôm trước có Bạn hỏi về lòng yêu và nó thuộc về Tà Niệm, Tà tư duy, vậy còn lòng trắc ẩn và Tâm từ bi thì sao?!

Trả lời

Trong Bát Chánh Đạo, không có yêu thương gì cả!

Yêu thương là ràng buộc, nếu Ta gắn cho trong Bát Chánh Đạo là có từ bi, và cần khái niệm từ bi thì Ta phải dùng Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng trong Bát Chánh Đạo.

Nếu theo định nghĩa “từ bi” là yêu thương, rồi nói rằng yêu thương vô điều kiện. Như nói rằng Bố, Mẹ yêu con vô điều kiện. Quý vị đã học rồi, tất cả các sự vật, hiện tượng là Duyên khởi.

Duyên khởi là gì? là có điều kiện đúng không! Mà nếu như là vô điều kiện, không có điều kiện gì, mà nó vẫn có mặt, thì rơi vào thường kiến, tự nhiên có chứ không phải từ đâu sinh ra, phải vậy không Quý vị?!

Thế Quí vị nói rằng, nếu như Bố, Mẹ có bao giờ yêu con vô điều kiện không? phải có điều kiện, nó là con mình đúng không! và có điều kiện nữa là nó phải ngoan. vậy khi mà nó là không ngoan: Nó chửi bới Bố/Mẹ, nó đánh đập Bố/Mẹ thì lúc đó là có yêu thương được nó không?! mới thấy rằng cái tư duy như vậy là hoàn toàn thiếu hiểu biết, rõ ràng là tự mâu thuẫn, tự mình mâu thuẫn mà không biết! và nếu như yêu thương vô điều kiện, tức là không có điều kiện gì, mà nó vẫn có mặt, tức là nó tự nhiên có, không ở đâu sinh, cũng không diệt đi đâu cả. Vậy thì nó ở đâu?! Quý vị có thấy rằng tình thương vô điều kiện là phi lý không! Tất cả là Pháp Duyên khởi, phải có điều kiện.

Rồi nói là Thượng Đế! Quý vị phải hiểu cái chữ Thượng Đế, đó mới là vô điều kiện phải không?! Nhưng mà Thượng Đế, trong đó chữ Đế là chân lý, là chân lý tột cùng, và nó không thể nghĩ bàn, tức là Thượng Đế là một năng lực tinh thần không thể nghĩ bàn, không thể nào tưởng tượng được, không thể nào nói được, không thể nghĩ được đó là như thế nào cả! Vậy thì Quý vị có thể nói rằng Thượng Đế là cái không thể nghĩ bàn, có phải rằng là cái mà con người không thể nào biết nó là cái gì phải không?! Vậy thì nó không thể nghĩ bàn, không có cái điều kiện gì cả, là cái mà Con Người không thể biết gì cả! nhưng mà lại khẳng định nó là cái sự thật cuối cùng, vậy là tự mình đã mâu thuẫn.

Cho nên nói rằng “từ bi” là lòng thương vô điều kiện, có phải là nó phi lý không?! Nó ở đâu? Cái gì mà Quý vị thấy, nghe, cảm nhận, được nó, suy nghĩ được về nó, thì đều là Duyên khởi, đều là có điều kiện cả.

Thế thì sau này Quý vị tìm hiểu kỹ, thì cái “Từ, Bi, Hỷ, Xả” không có trong Đạo Phật, mà đó là của bà-la-môn, sau này người ta đưa vào, kể cả trong kinh điển Đức Phật đã phân tích rồi, đó là “Từ, Bi, Hỷ, Xả” là phương pháp tu của bà-la-môn để được tái sinh làm Phạm Thiên, chứ không phải của Phật giáo, mà sau này người ta đưa vào thôi.

Cái này, thì Quý vị tìm đọc, nó rất dài, rất phức tạp, Quý vị thấy rằng trong Bát Chánh Đạo, thực hành Bát chánh đạo, Giáo pháp Bát Chánh Đạo, thì Quí vị phải hiểu Bát chánh đạo là bao gồm là Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Chánh Ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, vậy thì Bát Chánh Đạo có “Từ, Bi, Hỷ, Xả” trong đó không? Làm gì có!

Chánh niệm thì không phải là “Từ, Bi, Hỷ, Xả”. Rồi Chánh tinh tấn, Chánh Định, Chánh tư duy, Chánh kiến, là cái hiểu biết đúng sự thật về các thứ thôi! chứ không phải là “Từ, Bi, Hỷ, Xả”.

Rồi ngày thứ chín, Quý vị học mở rộng ra là có 37 chi phần của đạo Đế, bao gồm là: Tứ niệm xứ; Tứ Chánh cần; Tứ như ý túc; Ngũ Căn, Ngũ lực, Thất giác chi, và Bát chánh đạo, các phương pháp tu đó không có “Từ, Bi, Hỷ, Xả”, để nói rằng “Từ, Bi, Hỷ, Xả” không phải là của Phật.

Rồi Quý vị quan sát kỹ: nguyên nhân của khổ là do tham, sân, si và bây giờ muốn chấm dứt khổ thì phải tu tập để đoạn trừ tham, đoạn trừ sân, đoạn từ si!, Vậy thì nó có liên quan gì đến yêu thương không? Từ Bi không? và Quý vị thấy rằng, Thí dụ như người ta nói rằng, tu tập “từ, bi” rải tâm “từ”, thế thì khi một người mà rải tâm “từ”, thực hành như vậy, thì có đưa đến đoạn trừ tham, sân, si không? nó có liên quan gì đâu! Tham Sân, Si là do tà kiến khởi lên đúng không? Quí vị thấy rằng, Pháp môn Căn bản là thay đổi “Thấy và Biết” từ Tà Kiến sang Chánh kiến thì lúc đó mới đoạn trừ được tham, sân, si. Kể cả Quí vị tu tập niệm thân để cái biết tà kiến, nó không khởi lên đúng không! Còn Quý vị quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp là thay đổi thì Tà kiến bằng Chánh kiến đúng không! Thì lúc đó tham, sân, si được đoạn trừ, nó có liên quan gì đến thực hành “từ, bi” không!?

Rồi thứ hai: người mà được yêu thương, Thí dụ như được người khác rãi tâm “từ, bi” tràn ngập cái tâm người đó, thì người được rải tâm “Từ, bi” đó có đoạn trừ được Tham, Sân, Si không! tham, sân, si có liên quan gì đến cái “từ, bi” đó đâu!

Tham, Sân, Si là do tà kiến khởi lên, người đó có đoạn trừ tà kiến thì mới là hết khổ được chứ!

Cho nên Quý vị học, rồi Quý vị thực hành, thì Quí vị thấy rằng cái này không liên quan gì yêu thương vô điều kiện, liên quan gì đến từ, Bi cả! Để biết rõ ràng là cái đó không phải phương pháp của Bát Chánh Đạo, của Tứ Thánh Đế.

Quí vị thấy: Con Người cho rằng khi nào mình có yêu thương, thì mới hạnh phúc, phải không nào?! Hạnh phúc là hết khổ, chính hiểu biết đó mới diễn giải như vậy.! và họ cho rằng có tâm từ thì lúc đó tâm sân mới hết, nhưng mà Quí vị thấy rằng phải biết “nhân - quả” chứ! Tâm sân là do cái gì mà khởi lên tâm sân?

Tâm sân là Tà tri kiến khởi lên là do cái hiểu biết sai! vậy thì chỉ khi nào mà chấm dứt hiểu biết sai, thì lúc đó là tâm sân mới là chấm dứt. Chứ có phải rằng khi mà khởi lên yêu, thương là tâm sân chấm dứt đâu! Bởi vì yêu và ghét là hai mặt, khi nào nó cũng tồn tại song hành.

Có những người khuyết tật, khiếm khuyết về một hoặc vài giác quan và bộ phận trên cơ thể, như vậy có thể người đó không trải nghiệm toàn bộ 6 căn tiếp xúc với 6 trần và người đó tu, tập trung nhiều hơn vào các căn còn lại. Như vậy, Người đó không có ký ức Thọ, Tưởng từ những giác quan đó và không phát sinh cảm giác yêu, ghét từ những căn đó đúng không ạ? Và như vậy những người không thể sử dụng những giác quan của mình; Những bệnh nhân sống thực vật thì tâm ở đâu và họ còn lộ trình tâm Bát Tà đạo hoặc Bát Chánh Đạo. Nếu đã tu tập không ạ?.

Đương nhiên, Quý vị thấy rằng cái căn mà khiếm khuyết, thì không có kinh nghiệm, nếu như một người mù bẩm sinh, thì họ không thấy các hình ảnh, vậy khi họ không thấy, thì có họ có yêu ghét cái đó không!, không thấy thì làm sao mà yêu, ghét cái đối tượng hình ảnh được.!

Nhưng mà, Quý vị thấy rằng, thí dụ như người khiếm khuyết một căn nào đó, người mù bẩm sinh chẳng hạn, đương nhiên là trong quá trình luân hồi tái sinh, thì trong bộ nhớ của họ vẫn lưu lại các thông tin, hình ảnh và lộ trình tâm của họ là cảm giác pháp trần vẫn khởi lên các hình ảnh, nhưng mà đó là cảm giác pháp trần thôi. Và họ cũng vẫn tư duy trên cái cảm giác pháp trần đó thôi!, còn đối với cái hình ảnh thực, họ có nhìn được một cô gái đẹp hay xấu đâu để mà yêu hay là ghét đúng không!. Thì cái đó,Quý vị thấy rằng tự mình lý giải được.

Bây giờ nói đến người sống thực vật, thì bây giờ Quý vị chỉ biết tâm Quý vị. Còn người sống thực vật, tâm của họ như thế nào! Làm sao mình biết được! phải họ mới biết được, tự họ mới biết được! chứ còn mình làm sao mà biết được, là họ có tâm đến mức độ nào,v,v... mình không thể biết được, cho nên chúng ta không nên tìm hiểu cái đó làm gì!

Khi quán tâm nơi tâm, thì cần vào định trước, mà để vào Định thì quán thân trước và quán tâm như vậy là quán toàn bộ lộ trình từ căn tiếp xúc với trần, rồi mới phát sinh Thọ, Tưởng, Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Tỉnh giác, Chánh tư duy, Chánh tri kiến hay là để bỏ qua Tinh tấn và có quán “Như Lý Tác Ý” Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh mạng không ạ?!

Quý vị thấy rằng là “Tâm” thì nó có rất là nhiều thứ Tâm, thì chúng ta chỉ quán một số cái thôi, cũng không cần phải quán nhiều, bởi vì đối tượng mà được yêu, được ghét, đối tượng mà có tham, sân, si là Thọ. Cho nên, chúng ta quán Thọ là cái tập trung nhiều nhất và sau này chúng ta có quán Tâm thì vẫn trên cái đối tượng là Thọ đó.

Quán 6 cái thứ Tâm trực giác, cũng là nhãn thức ghi nhận Thọ, ghi nhận cảm giác hình ảnh, thế thì là các hành động như lời nói, hành động và đó là các tâm hành mà chúng ta không có thời gian để hướng dẫn, quan sát tất cả những thứ đó, và những thứ đó thì Quý vị thấy rằng cái mà chúng ta cần là

đoạn trừ là đoạn trừ tham, sân, si phải không ạ! Và Tham, Sân, Si đấy là tham sân si đối với Thọ đúng không!

Thí dụ như Quý vị quán Tâm mà quán Tâm là để chúng ta hiểu biết đúng sự thật về Tâm, cho nên Chúng ta chỉ quán một số cái thôi, chứ còn chẳng hạn như "Tác ý"; "Phi Như Lý Tác Ý" là những Lý Tác Ý, v,v... những cái đó nó rất nhanh, rất sâu xa và rất vi tế, quán nó rất khó chỉ khi mà chúng ta tư duy, chúng ta mới hiểu được và cái đó chúng ta cũng bỏ qua được.

Còn lời nói, hành động, nó phải xuất phát từ ý thức đến quyết định,v,v... cho nên có một số trường hợp, chúng ta không đi sâu vào quan sát đó, Quí vị quan sát những phần cơ bản là được rồi. Nếu như Quý vị muốn đi sâu thì Quý vị cũng có thể quan sát tư duy về nó, để đạt Chánh kiến ở mức độ sâu sắc hơn, khi Quý vị thuần thục những cái thứ cơ bản, thì lúc đó mới đi vào các chi tiết đó.

Thầy có giảng khóa tu bằng tiếng Anh không ạ!

Thì cái này cũng đang có một nhóm dịch, đang cố chuyển ngữ từ tiếng Việt sang tiếng Anh, thì đương nhiên là cũng đang trên đường làm và đặc biệt, chẳng hạn như các khóa tu hai ngày, rồi thiền trà, v,v... Thiền buổi trưa, thì những cái đó không có sơ đồ, vì vậy các bản dịch tiếng Anh là chỉ thêm phụ đề, sẽ rất là dễ dàng, cái đó cũng sẽ tiến hành.

Nhưng mà những bài giảng có sơ đồ, thì không thể nào chỉ có phụ đề, bởi vì khi mà người ta đọc phụ đề, thì người ta không thể chú ý đến sơ đồ, để hiểu vấn đề, vì vậy các bài giảng của những khóa mà có sơ đồ thì phải lồng tiếng, chứ không thể dùng phụ đề được. Bởi vì khi mà dùng phụ đề, là người ta chú ý đọc phụ đề, và không chú ý vào sơ đồ và không hiểu được bài giảng. Bài giảng có sơ đồ, có lồng tiếng thì chắc là phải một thời gian lâu nữa mới làm được.